

Réduction du stress par le yoga, quoi de neuf ? (3/3)

Le 3^{ème} volet de ces articles sur la « Réduction du Stress Par le Yoga » -RéSPY est consacré à **la méditation**. Ce mot est utilisé de nos jours par beaucoup de personnes et d'approches sans vraiment faire référence à la tradition du yoga.

Pleine conscience versus Pleine présence

La méditation constitue un marché juteux de nos jours, il n'y a que passer dans les librairies pour voir qu'il sort presque un livre par semaine à ce sujet. Il n'est donc pas anodin que nous nous y intéressions en tant qu'enseignants et pratiquants de yoga afin de bien clarifier où nous nous situons.

En relation avec la problématique du stress, la méditation est utilisée comme outil pour éduquer notre mental et focaliser l'attention comme dans les approches de la « mindfulness » ou « pleine conscience ».

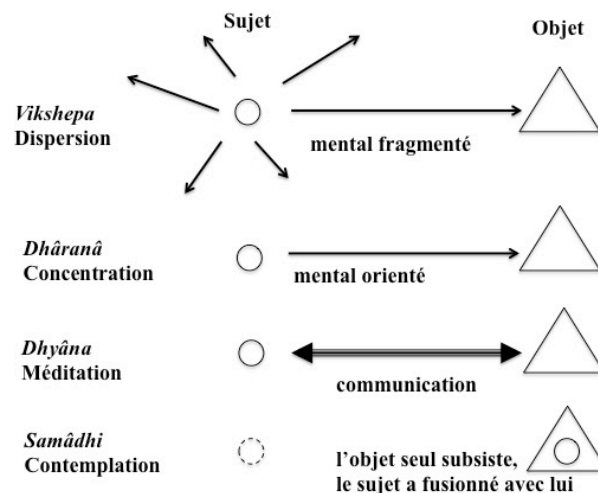
Un auteur très à la mode, Fabrice Midal, qui prône la méditation laïque affirme « Dans la pratique il ne s'agit pas véritablement d'être conscient de ce qui nous arrive. C'est bien trop intellectuel et surtout, cela induit une dualité entre un sujet qui a conscience d'un objet qui serait extérieur à lui. Ce n'est pas l'expérience que vise la pratique. Il s'agit bien plus d'être présent avec ce qui survient, de faire un avec la situation. C'est pourquoi nous préférons le terme de « pleine présence » qui rend

mieux compte de la réalité de l'expérience méditative et qui est plus fidèle au terme de mindfulness. »¹ Au-delà de ces querelles de chapelle modernes, la méditation est bien plus que cela.

La méditation dans la tradition du yoga

Dans la tradition du yoga, nous avons heureusement des fondements solides pour identifier clairement de quoi nous parlons.

Les Yoga-Sûtra nous instruisent dans son 2^e chapitre sur **les membres dits extérieurs** du yoga – principes



d'action envers les autres et soi, les postures et la respiration. Il se termine par le retrait des sens, ce qui relie l'extérieur avec l'intérieur. Ensuite Patañjali nous présente **les membres dits intérieurs** du yoga :

- **Dhâranâ** (YS III.1) : la **concentration** est la fo-

calisation du mental sur un point particulier.

- **Dhyâna** (YS III.2) : la **méditation** est de maintenir une attention exclusive sur un seul point.
- **Samâdhi** (YS III.3) : la **contemplation**, c'est quand la conscience est en relation avec l'objet de méditation, comme si celui-ci était vide de sa propre forme.
- **Samyamah** (YS III.4) : **l'accomplissement** ou la maîtrise parfaite est la répétition prolongée des trois états précédents.²

¹ <http://www.ecole-occidentale-meditation.com/fr/2-idees-fausses.html>

² Traductions inspirées par Françoise Mazet et Bernard Bouanchaud.

nous pouvons développer cette capacité d'orienter notre attention, de faire cesser les bavardages intérieurs pour aller vers cet état d'unité avec le tout qu'on appelle justement yoga.

L'illustration 1 inspirée des Entretiens avec TKV Desikachar sur la théorie et la pratique³ tente visualiser ce processus.

La tendance du mental est d'aller soit vers le passé, soit vers le futur et la méditation représente un effort cognitif pour être relié au moment présent.

Les effets de la méditation

Il s'agit de rester lucide et humble en ce qui concerne la méditation. Ce n'est pas un cheminement linéaire que l'on acquière une fois pour toutes et qu'ensuite on pourrait enclencher instantanément comme si on pressait sur un bouton., mais c'est plutôt quelque chose de fluctuant, tel qu'illustrée dans le graphique 2.

Nous apprenons bien sûr des nouveaux réflexes en nous asseyant régulièrement pour méditer, mais ce n'est pas parce que je sais que la méditation existe et que je connais comment faire que le résultat est forcément au rendez-vous.

Les neurosciences nous montrent que de nouvelles connexions des synapses s'installent avec l'habitude méditative. Le cortex cingulaire, situé sur la face médiale des hémisphères du cerveau s'épaissit et permet plus de stabilité émotionnelle. Par la prise de cons-

science et l'observation,

nous sommes aussi capables de désapprendre des mauvais réflexes, mais il reste que la méditation demande persévérance et humilité. Sur le plan physique, la méditation permet la régénération du

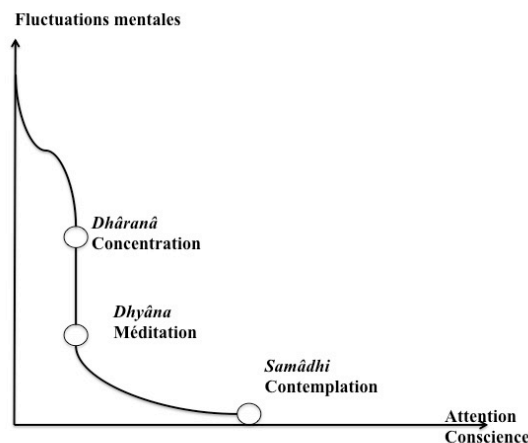
système immunitaire, malmené par le stress. On annonce moins de 30% de maladies infectieuses. En nous apaisant, la méditation est bénéfique pour le système cardiovasculaire et la qualité du sommeil. La méditation est également un remède efficace contre les rechutes en dépression.

La méditation augmenterait même la longueur des télomères⁴ pour influencer positivement notre qualité et espérance de vie.

Sur le plan hormonal, grâce à la méditation, le cortisol – hormone du stress diminue, l'endorphine augmente avec un effet calmant, la sérotonine agit positivement sur l'humeur, la dopamine sur la motivation et l'ocytocine accroît le sentiment de bien-être et de sécurité.⁵

Comment pratiquer la méditation ?

Tout d'abord nous devons trouver notre position as-



sis⁶. L'assise doit être ferme et aisée comme toute autre posture. Selon notre morphologie ou notre pratique, nous l'adaptions avec les supports nécessaires. Cette position assise est le reflet de notre attitude intérieure, à la fois digne, mais humble. Nous prenons une sorte d'engagement pour nous installer dans l'immobilité extérieure pour accueillir un mental qui peut se poser et tendre vers le silence immobile.

Méditer, c'est aménager des espaces-temps pour juste être, et ne plus rien faire.

Les objets de méditation

Ces objets de méditation peuvent être très simples ou être très complexes selon les traditions.

Un premier domaine est **la respiration**. Nous pouvons tout simplement chercher à suivre la respiration et choisir un lieu propice dans le corps pour l'observer. Nous pouvons tenter d'identifier le mouvement que la respiration dessine dans notre corps. Mais nous pouvons

⁴ Un télomère est une région d'ADN à l'extrémité d'un chromosome.

⁵ Informations données par Lionel Coudron yogathérapeute et médecin lors de l'émission de F2 les pouvoirs extraordinaires du corps du 7.3.17

⁶ pour plus d'indications concernant les postures assises, lire l'article dans les Cahiers du Yoga no.18, 2014

³ Edition Viniyoga, 1980

aussi nous relier à la dimension subtile du souffle, ce don de vie qui nous a été offert à la naissance et qui nous quittera un jour.

Nous pouvons prendre comme objet de méditation **les sons** que nous percevons, les laisser venir à nous, sans les interpréter et les laisser repartir. Nous nous situons là dans un domaine de prédilection du yoga, les sens – les *indriya*. Nous pourrions nous concentrer sur l'observation du corps et les sensations, parfois douleurs présentes. C'est un autre domaine des *indriya* – **le toucher**.

Après un certain entraînement, on peut aussi prendre comme objet de médiation **le mental** – *manas* avec ses pensées et émotions. Comme pour tous les autres objets de méditation, notre attention va rester un certain temps sur l'objet choisi, puis s'en éloigner. Le graphique no. 2 illustre ces fluctuations du mental.

Le méditant attentif acquière la capacité de ramener l'attention à nouveau et d'y rester de plus en plus longtemps. Lors de ce retour qui au départ semble volontaire, encore et encore, autant de fois que nécessaire, il s'agit surtout de développer de **la bienveillance et du non-jugement vis-à-vis de soi** pour accueillir ce qui est dans le moment présent.

Les deux qualités du yoga de *ahimsa* – amitié et *ishvarapranidhana* – s'en remettre à une force plus grande que soi, sont essen-

tielles pour continuer à méditer. Les obstacles ou ennemi sont le plus souvent intérieurs plutôt qu'extérieurs. Dans ce cas, l'exercice de tolérance et d'apprentissage est d'autant plus difficile.

Dans la pratique de la tolérance, notre ennemi est le plus grand enseignant.



In the practice of tolerance,
one's enemy is the greatest
teacher.
-Dalai Lama

Il existe aussi simplement **l'assise avec une attention sans objet** qui demande de juste d'être présent dans le moment et d'accueillir ce qui est. Ouvrir les bras et le cœur au Tout et savourer, même si c'est par petits instants.

Le yoga selon les différentes traditions ou lignées propose **des formes de méditations différentes**. La finalité de *dharana* en yoga n'est évidemment pas la réduction du stress, mais l'éveil, l'état de yoga. Le bien-être physique et psychique est un effet secondaire positif, bienvenu.

On peut parler de deux voies principales pour aller vers l'état de yoga. En fait elles parlent de l'attitude du pratiquant.

Certaines méditations amènent le pratiquant **pas-à-pas** vers cet état d'immobilité et de silence du mental, en faisant évoluer les objets de méditation. On pourrait appeler cette approche progressive « la voie de la chatte ». La maman chat attrape les chatons par le cou pour les amener en sécurité. Grâce à des paliers successifs, il est plus aisé pour certains de s'abandonner à l'état du yoga.

D'autres approches mettent le pratiquant **directement face au Tout** pour plonger en quelque sorte dans cet état d'unité. On pourrait parler dans ce cas de « la voie de la guénon ». Le bébé singe doit lui-même s'accrocher à sa maman pour être amené à l'abri.

C'est au méditant de trouver le chemin, de faire un certain effort sur soi, pour se relier à ce vide, ce silence, cette immobilité.

Trouver à travers la méditation **des instants où l'on retourne chez Soi**, à la maison, vers notre Être véritable, peu importe combien de temps nous avons été absent... Voilà ce que je vous souhaite d'expérimenter dans votre pratique.

Eveline Waas Bidaux
<http://www.yoga-et-coaching.ch/respy/>

⁷ Enseignement transmis par André Riehl
www.nidrayogainternational.com